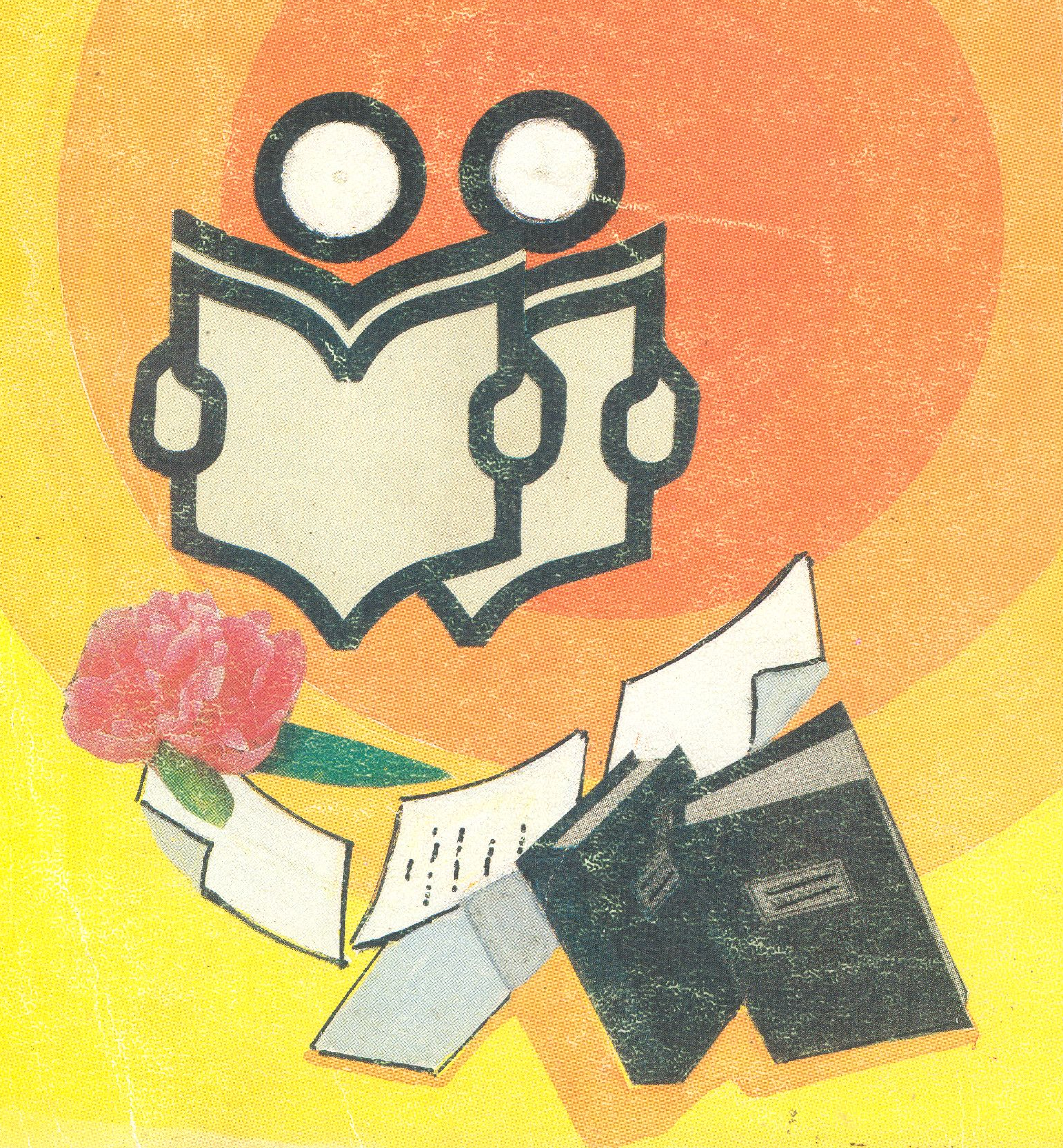
كيف تذاكر

وتضمن التفـــوق



كيفْ تذاكر

وتضمن التفـــــوق

دار رندة للإعلام والنشر

تقدم

هام جدا.. للطلبة.. والطالبات

كيف تذاكر.. وتضمن التفوق ؟!

بسم الله الرحمن الرحيم

" إقرأ باسم ربك الذي خلق. خلق الإنسان من علق. إقرأ وربك الأكرم. الذي علم بالقلم. علم الإنسان ما لم يعلم".

"سورة العلق - الآيات ١ - ٥"

دروسك كيف تستذكرها؟!

هو كتاب للعلاّمة التربوى الغربى (آرثر كورنهوسر) وهو خلاصة برنامج تم تطبيقه على نطاق واسع علي مدى عشرين سنة، لمساندة طلبة الكليات والمعاهد العليا والمراحل الثانوية والمتوسطة. فى تحصيل أكبر قدر ممكن من المعلومات فى أثناء العام الدراسي، مما يضمن لهم تفوقاً على مدار العام وفى إمتحان نهاية العام الأكاديمى.

هدف الإستذكار:

هناك هدفان للإستذكار كما يقول آرثر كورنهوسر:

الأول: إكتساب كمّ معين من المعلومات أو مجموعات من المعرفة.

الآخر: الحصول على قدرات معينة على أداء الأشياء.

والإستذكار يعنى بالضرورة أن نعرف كيف نفكر، وكيف نلاحظ، وكيف نركز، وكيف ننظم ونحلل، وكيف نكون على قدر كبير من الكفاية العقلية.

وتحسين القدرة على الإستذكار لايعدو أن يكون هو التدرب على الصورة السليمة للقراءة والإستماع والملاحظة والتفكير.

فالإستذكار كغيره من الأنشطة، لايمكن إكتساب المهارة فيها بمجرد وجود الرغبة والتصميم أو بمجرد قراءة بعض الكتب عن الإستذكار وإنما بالقرار الحاسم الذى ينبغى أن يؤدى إلى بذل مجهود كبير مع التصميم الصادق إذا أريد بالفعل الحصول على النتائج المرجوة، فالممارسة هى التى تفضى إلى العمل والتحصيل المتكامل.

المحور الأساسي فى الإستذكار الناجح:

الدافع المحرك: أو الحافز للتعلم هو الذى تتمحور حوله الرغبة فى التعليم وفى التحصيل.

فإذا ما رغبت فى تَعَلُّم كيف تستذكر فعليك أولاً بتكوين الحافز من وراء التمكن من دراستك ويمكنك ذلك بأن:

- تبنى المطامح والمثل العليا التى تصبو إليها فى دراساتك.
- تقف بجلاء على نتائج الإستذكار الركيك، وكذلك على المكافآت التى يمكن أن تجنيها نتيجة الإستذكار الجيد.

ولعل قراءة تاريخ بعض الشخصيات الناجحة فى عملها من وزراء ومفكرين وأدباء وساسة يساعد غالباً على إشعال الومضة الأولى لذلك.

ثم لاشك أن التخطيط لمستقبل حياتك يعد أكثر من مجرد مثير لبذل الجهد.

إسأل نفسك دائماً عندما تذهب إلى المدرسة أو الكلية لأى هدف تصبو؟

إن تفكيراً قليلاً - تكرس له نفسك عن الأشياء التى تعمل على تحقيقها يُعَدّ باعثاً عظيماً على الإستذكار الجيد.

الاهتمام بالموضوع المدروس:

أما فيما يتعلق بالمواضيع التى تستذكرها، فإن الدافع الذى يجعل الإستذكار الصادق أمراً ممكناً. إنما يأتى من صميم الإهتمام بالموضوع المدروس. ومن الواجب أن تنمو الإهتمامات حول بعض المشكلات والموضوعات جنباً إلى جنب، مع تطور الأهداف الرئيسية والإستجابة للحوافز الخارجية المتعلقة بدراسة هذه الأشياء لذاتها.

وهنا نعرض لأربع قواعد تعمل على تنمية الإهتمام بالموضوع المدروس وهى:

١) جمع المعلومات الممكنة حول الموضوع، فتجد متعة أكبر فى الأشياء التى تعرف عنها وقائع كثيرة.

٢) أربط بين المعلومات الجديدة وهيكل معلوماتك القديمة.. فالطبيعة والكيمياء تصبحان على جانب أكبر من الأهمية فى نظرك عندما تقف على تطبيقاتها فى الحياة اليومية.

٣) إجعل المعلومات الجديدة معلومات شخصية بأن تربطها بأمور تكون لها أهمية حقيقية بالنسبة لك.

٤) إتخذ موقفاً إيجابياً من الموضوع المدروس، واستخدم المعلومات الجديدة، كأن تهتم بإثارة الأسئلة حول النقاط التى يقدمها الكتاب أو المعلم. فكر وتكلم واكتب عن الأفكار الواردة بالكتاب واجعلها تلعب دوراً فى تصرفاتك ثم ناقش النقاط الصعبة.

وضع نظام للإستذكار وانتظامه.. وتنمية عادات الإستذكار السليمة:

.. لدى معظم الطلبة نيات عظيمة وأهداف عالية تنطوى عليها دراستهم وعلى الرغم من ذلك قد يسير الفعل متخلفاً، على نحو ما عن تلك الرغبة.

لهؤلاء ينصح المتخصصون بوضع خطة عمل، فالطالب الذى يضع ميزانية ليومه ثم تشبث بتنفيذ البرنامج الذى وضعه لنفسه إنما يريح أعصابه من نصف المجهود.

ذلك أن الخطة التى يتم إتباعها مع تكرارها المستمر، سرعان ما تصبح سهلة وبمثابة عمل روتينى يومى يتبناها العقل بسهولة، ويصير الإستذكار شأنه شأن إرتداء الملابس فى الصباح أو الجلوس إلى المائدة للغداء، وبذلك يكون الطالب قد حصل على ما هو أثمن من كل معرفة، ألاَ وهو (القدرة على الإستذكار).

وراعِ الآتى عند وضع خطة العمل اليومي:

– تحديد الساعات التى ستكرسها للإستذكار ولكن إحذر المغالاة وإستعراض البطولة فى رسم خططك.

– إختيار الساعات المناسبة من النهار لأداء العمل الذهنى، بحيث تستطيع الإفادة منها دون أن يشغلك شاغل.

تحديد الزمن الذى ينبغى أن يكرس لكل مادة على حدة، وكذلك النظام الذى يخضع له الإستذكار فيها.

التدرّب علي الطرق الناجحة في القراءة:

وتعتمد الدراسة فى المدرسة أو الكلية فى معظمها – بصفة أساسية – على القراءة. وتعتبر تنمية القدرة على الإستذكار مسألة تتعلق بالتمرن على القراءة الناجحة إلى حَدٍّ كبير.

ما هى طريقة القراءة المفيدة لعملية الإستذكار:

أولا: فكّر فى الموضوع الذى تقبل على إستذكاره قبل البدء فى قراءته بأن تعد عقلك له. ثم إسأل نفسك كيف تتمشى هذه القراءة مع السير فى المقرر، وكيف ترتبط بالموضوعات السابقة إستدع من ذاكرتك ومن خبرتك السابقة، (المعرفة) التى لها صلة بموضوع القراءة.

ثانياً: خذ إلمامة بما تقدم على قراءته منذ البداية.

كوّن إنطباعاً سريعاً مبدئياً عن الكتاب اقرأ العنوان وإسم المؤلف ووظيفته ومؤلفاته، وتاريخ تأليف الكتاب، وحدد ماذا تتوقع أن يقدم لك.

.. ولاحظ خطة المؤلف فى تأليف الكتاب، وضع هذا نصب عينيك فى أثناء قراءاتك.

ثالثاً: إقرأ الجزء الذى عينته لنفسك بسرعة منذ البداية للحصول على إلمامة سريعة بالموضوع ككل.

.. أسقط التفاصيل من حسابك، وحاول أن تحصل على الأفكار الرئيسية.

رابعاً: إقرأ ما سبق أن عينته مرة ثانية بسرعة أبطأ وبإمعان أكثر، وسوف تجد أنه قد أصبح للتفاصيل معنى أكبر وأنها قابلة للإستيعاب بفضل القراءة السريعة السابقة.

خامساً: خذ مذكرة بالنقاط الهامة عما تقرأه، وضع علامة بالقلم بكتابك على تلك النقاط، أو خُذْ مذكرات واستخدمها فى المراجعة (مع الحرص على نظافة الكتاب).

سادساً: تأكد من أن معلوماتك واضحة، وأنك قد قرأتها بإتقان فتأكد من أن القليل الذى تتعلمه يجب أن يكون واضحاً، وتجنب قبل كل شئ الأفكار الغامضة والمبهمة.

كيف تُمرن نفسك على القراءة المتقنة:

- إحتفظ بهدف قراءتك فى الذهن حالما تبدأ فى القراءة ثم انظر كيف تتمشى النقاط الواردة مع الهدف الأصلى وأعمل على دعمه.
- تأكد من أنك قد حصلت على الفكرة الرئيسية من كل فقرة، تبين العلاقة بين الفكرة الرئيسية للفقرة والفكرة الأصلية للموضوع والنقاط التى سبقتها.
- إقرأ النقاط الهامة والصعبة ببطء بحيث تتأكد من فهمك لها.
- إقرأ النقاط المألوفة بسرعة، وَمُرّ بسرعة على النقاط التى ليس لها دلالة لغرضك.
- فكر بطريقة نقدية فى قراءتك مستخلصاً إستنتاجاتك.. ثم إذهب إلى ماهو أبعد من الكتاب.

- نظّم إستذكارك تحت أسئلة رئيسية وفى المراجعة كرر إختبار نفسك فى هذه الاسئلة بقصد السيطرة الكاملة على الموضوع المقروء.

دَرِّبْ نفسك على القراءة السريعة:

إن الطالب الذى يستطيع أن يقرأ بسرعة، يوفر قدراً كبيراً من الوقت المخصص للإستذكار.

فإن رغبت فى تحسين سرعتك فى القراءة فاتبع الآتى:

- الدأب على إجبار نفسك على القراءة بسرعة. وأبذل مجهوداً قوياً وبمثابرة على زيادة السرعة.

- إقرأ عبارات وجملاً ولا تقرأ كلمات، وتعلم أن تقفز من عبارة إلى أخرى، ومن جملة إلى جملة. وثق أن الجمل التالية سوف توضح النقاط الغامضة. إقرأ للوقوف على المعانى لا الكلمات.

- تَعَلّم أن تقفز بتعقل. وعَلّمْ على النقاط البارزة ثم إعطِ إنتباهاً خاصاً لبداية ونهاية كل جملة. وبداية ونهاية كل فقرة لأنك فى الغالب ستكون بحاجة إليها لكى تحصل على الفكرة كلها.

- إختبر نفسك من حين لآخر، لترى مدى النجاح الذى أحرزته فى زيادة سرعة القراءة.

أفضل طرق الدراسة بقاعة الدرس:

(الإستماع وأخذ المذكرات):

وكما أن القراءة عادات يجب تنميتها ياعزيزى الطالب وياعزيزتى الطالبة، كذلك أنت بحاجة إلى أن تكوّن لنفسك عادات حسنة فيما يتعلق بوجودك بقاعة الدرس وتجاوبك مع كل ما تتلقاه بها.

إكتشف طريقة التدريس بكل محاضرة، ووجه أنشطتك وفقاً لها.

- فكّرْ فى موضوع الدرس الذى سيدرس فى نفس اليوم، قبل موعد المحاضرة (أو الحصة) وأعِدّ ذهنك له. وتذكر دائماً أهمية مراجعة عمل اليوم السابق.

- فكّرْ فى النقاط التى تثيرها المحاضرة أو المناقشة فى أثناء الحصة وأذهبْ إلى ما هو أبعد مما يقدم خلالها.

- ركّزْ ذهنك فى موضوع المناقشة بشكل عام وقاوم كلّ ميل إلى التشتت الذهنى، أو.. أحلام اليقظة.

- خُذْ مذكرات بالنقاط الهامة، ولكن تذكر أن الشئ الأول هو أن تفهم الأفكار، ثم يأتى فى المرتبة الثانية تسجيلها بكراسة المذكرات.

- إستخدم ملاحظاتك بعد نهاية محاضرات كل يوم.. وفكر فى النقاط غير الواضحة.. ثم إبحث عن مزيد من الإيضاح مستعيناً فى ذلك بكتبك وأستاذك.

حتى تضمن النجاح الرائع!

يرى المتخصصون فى الطب النفسى والتعليم أن النجاح والتفوق اللذين يمثلان أملك فى دراستك هما أمر ميسور التحقيق بشرط واحد.

ترى ما هو ذلك الشرط الواحد لتحقيق النجاح الرائع..؟!

يقول لك المتخصصون إنه الثقة بالنفس، والأعصاب الهادئة وذلك لأن هدوء الأعصاب يضمن للطالب إستذكاراً مثمراً يوفر له الفهم والإستيعاب، وهما يحققان بل ويضمنان النجاح الأكيد.

إنتبه:

إتفق الخبراء على أنه إذا ما أعطى الطالب الإنتباه والإهتمام الشديد لما يدرسه فإنه يكون قادراً على التحصيل والتذكر وأن غالبية الذين يتخلفون فى دراستهم هم ضحايا عدم إنتباههم.

لايوجد إنسان غبى:

يؤكد علماء النفس أنه لايوجد إنسان غبى، بل إن كل إنسان فيه ذكاء، والفرق بين من يطلق عليه العامة ذكياً أو غبياً هو كيفية إستعمال الذكاء.

ويرى علماء النفس أن الثقة بالنفس هى أولى علامات الذكاء، ويجب على كل طالب أن يثق بنفسه، فيثق فيما يعمله لأن عملية التعليم هى عملية البحث عن الحقيقة، فلو أنك سألت نفسك مثلاً: (لماذا) بشأن كل معلومة جديدة فإنك ستجد الإجابة وتحتفظ بها وتختزنها لأنك تريد أن تصل إلى الحقيقة الخاصة بتلك المعلومة لتفيد غيرك بها.

ولذلك تجد أن أفضل طريقة للتعلم هى أن تستذكر المادة من أجل أن تقوم بشرحها للغير. ويمكن أن تعتبر هذا الغير هو دفترك أو كراستك.

ضرورة وجود جدول زمني للإستذكار:

قم بإعداد وترتيب جدول زمنى للإستذكار بحيث يضم المادة التى تفضلها إلى جوار المادة غير المستحبة على أن تجرى تقييماً لنفسك مع نهاية كل يوم ليكون هذا حافزاً على الإستمرار فى الإستذكار.

إحرص على إنهاء اليوم بأن تنتصر بالفهم على درس كنت تعتبره صعباً، وسوف تجد شهيتك فى اليوم التالى لافتة لنظرك.

إحذر الشكل المجهد:

وفى أثناء عملك وإعدادك لجدول الإستذكار وتنفيذك له لا تلتزم به إلتزاماً شكلياً، على أساس عدد ساعات معينة، وإنما إعمل ميزانية كاملة لكل أسبوع حدّد فيها ساعات الإستذكار.

قسم وقتك على أساس إستذكار وحدات مستقلة من كل مادة فإستذكر باباً كاملاً، أو وحدة كاملة من المادة، ثم خذ فترة راحة قبل أن تنتقل لوحدة أخرى.

كُنْ مَرِناً:

إحرص على أن يستمر معدل الإستذكار شبه ثابت على مدار العام، إذْ لا يجب أن يزيد الوقت المخصص للإستذكار قرب نهاية العام بشكل يزيد عن طاقتك البشرية، وذلك يأتى بتنفيذ الجدول الذى وضعته لنفسك مع عدم التعنت ضد نفسك، وتذكر وصيتى:

"كُــنْ مــرنــاً"

أفضل أوقات الإستذكار:

إذا إستطعت التحكم فى مواعيد نومك وإستيقاظك، فمن الأفضل أن تنام

مبكراً، وتستيقظ مبكراً أيضاً إذ من المعروف طبياً أن إفراز الغدة فوق الكلوية "الكظرية"، يصل إلى أعلى نسبة من هرمون التركيز، إبتداء من الساعة الرابعة صباحاً حتى الثامنة صباحاً، فضلاً عن تاثير هواء الصباح الأكثر نقاء والمنعش للحالة النفسية.

ومن الخامسة عصراً وحتى العاشرة مساء فترة أخرى تلائم الإستذكار حيث أن إفرازات الغدة الكظرية تصل أدنى درجاتها عقب الساعة الحادية عشرة مساء؛ لذلك فلا ينصح الأطباء بمحاولة الإستذكار بعد الساعة الحادية عشر مساءً؛ حرصاً على قوة تركيزك في الساعات الملائمة.

إبتعد عن الإستذكار ليلاً:

يؤكد الأطباء حقيقة علمية عن خلايا جسم الإنسان، وهي أن تلك الخلايا تصاب بإسترخاء طبيعي خلال الليل وفقاً لدورة طبيعية؛ ولذلك فأجهزة الجسم تعمل في الليل بطاقة أضعف، من الضروري أن ينام الدارس (٧) ساعات متصلة على الأقل خلال الليل - أو حسبما يعتاد جسمه الراحة من ساعات - فيصحو وهو غني بقوة التركيز وبنشاط تلقائي.

ويحذّر الأطباء من أن أيّ خروج عن هذه القاعدة يؤدي إلى إضطراب عام لوظائف أعضاء الجسم، لذلك فإن الذي يفضل أن ينام نهاراً ويستذكر ليلاً تنخفض قوة تحصيله إلى ٢٥٪ فقط من قوة التحصيل الطبيعية.

ومعنى نصيحتي هنا بالإبتعاد عن المذاكرة ليلاً أعني بها البعد عن السهر؛ مع ملاحظة أن يكون المناخ العام للإستذكار خالياً قدر الإمكان من التشتيت؛ فإن ذلك يساعد على الإنتباه والتحصيل.

كيف تهيئ نفسك للإستذكار:

إعتبر أن وقت الإستذكار هو موعد هام وخطير أو كأنه عملية تتوقف عليها حياتك، إما أن تكون أو لا تكون.. ولا غرو.. أليست المذاكرة هى موصلك لمستقبلك..!! أنت عند الموعد الهام تستعد وتتأنق، وتشحذ كل قواك الفكرية فتاهب للإستذكار كما لو أنك متأهب للقاء عروس المستقبل أو كأنك تتأهبين للقاء (خاطبك).

- إحذر الإستذكار بملابس مخصصة للنوم لأنها تسرق منك إنتباهك، ونشاطك، كذلك إحذر الإستذكار فى فراشك، فذلك قرين الكسل.

- لا تستذكر وأنت متعب أو مرهق، فالثمرة المرجوة تكون ضئيلة هذا إن وجدت أصلاً.

- لاتستذكر وأنت جائع، ولا تستذكر وأنت متخم بالأكل ومن ثم لا تأكل حتى الشبع الزائد، وتذكر قول النبى صلى الله عليه وسلم "*نحن قوم لا نأكل حتى نجوع؛ وإذا أكلنا لا نشبع*".

خطوات مفيدة للإستذكار:

أولا: إقرأ الموضوع ككل دون الدخول فى تفاصيله.

ثانيا: إسترجع أجزاءه.

ثالثاً: إسترجع الموضوع كاملاً، وإذا تعذر ذلك فاسترجعه قبل ختام إستذكار اليوم، ثم حاول أن تسترجعه فى وقت مبكر من صباح اليوم التالى.

رابعاً: كرر ما إستذكرته من المادة على فترات موزعة وليس فى جلسة واحدة.

خامساً: حَدِّدْ الكلمات الهامة بالقلم الرصاص أو لخص النظرية فى هامش الكتاب حتى يمكن إسترجاعه فى أقصر وقت قبل الإمتحان.

كذلك دوّنْ ملخصاً للموضوع من ذاكرتك بدون الإستعانة بالكتاب.. ثم راجع ما كتبته على الكتاب فإذا وجدته غير مطابق فدونه للمرة الثانية.. وقبل الإنتقال لإستذكار المادة التالية خذ فترة قصيرة من الراحة حتى تحضر نفسك ذهنياً لها.

من الضرورى أن تفهم أولا المادة التى تحتاج إلى حفظ فإن ذلك يسهل الحفظ ويثبتها فى الذاكرة.

تأثير حبوب السهر والأدوية المهدئة خطير وسلبى:

إياك ثم إياك الوقوع فى الخطأ الشائع بالظنّ فى أن حبوب السهر والتنبيه، أو الأدوية المهدئة لها آثار إيجابية وأنها التى تعالج القلق أو تساعد على زيادة التركيز. وقد أكد الأطباء الناصحون أن هذه الحبوب وأشباهها إنما صنعت أساسا لعلاج حالات الربو الشعبى لأنها تعمل على توسيع الشعب الهوائية. أما المفعول المنبه لها فهو أحد آثارها الجانبية الضارة بالجهاز العصبى المركزى: فهى وإن كانت تساعد على السهر فعلاً لكنها تفقد العقل قوة التركيز الطبيعية فتكون النتيجة النهائية هى فقدان الذى إستذكره الطالب ليلاً. كما أن تلك الحبوب تصيب من يتعاطاها - بعد إنتهاء مفعولها - بتوتر فى الأعصاب وشعور بالضيق، وقد تصيبه بصداع دائم نتيجة الإدمان. ويعترف الأطباء بأن ذلك يحدث كمضاعفات لأننا نرغم الذهن على وضع غير طبيعى.. بإلزامه بالسهر، وفضلاً عن الصداع الدائم، قد تمتد آثار تلك الحبوب إلى القلب.. كما أن متعاطيها قد يصاب بالإكتئاب النفسى.

أما إذا نظم وقته الطالب أو الطالبة واستفاد بالساعات الأولى من النهار من ٤ فجراً إلى الثامنة أو التاسعة ضحى، وساعات المساء من ٥ - ١٠ مساء، فإن ذلك كفيل بتحقيق نجاح وتفوق وفرح.

كيف تحقق التفوق بسهولة

(الإستذكار فن رفيع) إذا أجدناه أحببناه، فأضاء لنا درب الحياة، ويسر لنا سبل النجاح، واستمتعنا سمعاً وتذوقاً لمعزوفة التفوق، والرضا عن أنفسنا، وعن حياتنا.

وفى حالة سريعة بين دروب العلم والأبحاث الحديثة فى مجالات العقل والروح والجسد، سوف نتعرف على مواطن ضعفنا فى دنيا الإستذكار، فنعالجها، ونعرف مواطن قدراتنا وقوتنا فننميها: لنعزف معاً لحن النجاح ومعزوفة التفوق.

معني الإستذكار:

.. أصل كلمة إستذكر تعنى فى اللغة ربط فى إصبعه خيطاً ليذكر حاجته.. وإستذكر الكتاب يعنى درسه للحفظ.

الإستذكار والذاكرة:

وفى علم النفس الذاكرة تعنى التعلم الهادف للتذكر، أى الاستذكار. كما أن لها بعداً أعمق فالمخ البشرى يحتفظ بأىٍّ معلومة تدخل عليه، ثم يستعيدها فعلاً أو قولاً أو يتحور بها فما هو إلاّ معمل مخلوق هائل وقدراته رهيبة.

ويتم التذكر فى أربع مراحل:

الأولي: معرفة الحقائق والأشياء.. وتُسمى التعليم.

الثانية: فترة إختزان الحقائق والصور فى العقل الباطن.. وتسمى الإحتفاظ.

الثالثة: إستعادة هذه الحقائق، والمادة الفكرية التى إكتسبناها بالقراءة أو بغيرها من الوسائل، وتسمى الإستدعاء.

الرابعة: إدراك صحة أو خطأ ماتذكرناه.

ذاكرتك.. أىّ نوع هى؟!

كُلُّ ذاكرة هى نوع من ثلاثة:

ذاكرة مبصرة:

وصاحبها يختزن الكلمات والجمل المطبوعة التى يرأها بعينيه، ويتذكر فى سهولة موضع الفقرة التى تدور حول فكرة أدبية أو حقيقة علمية معينة، وما إقترن بها من صور ورسوم توضيحية.

وصاحب مثل هذه الذاكرة يستفيد أكثر لو قرأ بصوت مرتفع، ثم سجل خلاصة لما قرأ لأنه سوف يشرك بقية الحواس فى تقوية قراءته الأساسية.

ذاكرة حافظة:

وصاحبها يتذكر الأصوات التى يسمعها بسهولة أكثر ولمدة أطول. وخير لصاحب هذه الذاكرة أن يواظب على حضور المحاضرات وأن يمزج سماع المحاضرة بتدوين مذكرات فى أثناء الإصغاء.

ذاكرة مسجلة للحركة:

وصاحبها يتذكر الحركات التى تتضمن الكتابة أو العزف فكل ما يكتبه أو يفعله يثبت فى ذهنه أكثر مما يراه أو يسمعه مثل الأفلام.

ضرورة وجود جدول زمني للإستذكار:

إن الثقة بالذاكرة هى نصف التذكر: فالثقة بأنفسنا، وبقدرتنا على التذكر

يجعل قدرة عقلنا مركزة فى محاولة التذكر، وعندئذ تقوى ذاكرتنا.

أما الإنتباه الزائد، وما يتبعه من تركيز الفكر تركيزاً كاملاً فهو ينبوع للذاكرة القوية.

أما المؤكد فهو أن خلق علاقات عقلية، أو زمنية أو رقمية بين المعلومات المراد تذكرها، وأشياء أخرى نتذكرها بصفة مؤكدة وثابتة كما أن ربط الجديد من الأفكار، والصور، حتى وإن لم ننجح فى إيجاد نوع من الإرتباط - ستكون سبباً فى رسوخ المعلومة وتذكرها.

- أما عن أهمية التكرار، فيقول عالم النفس "رونالد ليرد" إن ما يزول من الذاكرة بعد إنقضاء يوم تقريباً يمكن أن يثبت فيها مدة تقرب من أسبوعين إذا ما نحن أعدنا قراءته مرتين أو ثلاث مرات.

أيها الطلاب للعلم والطالبات:
أنتم تملكون مهارات التفوق:

إكتشف علماء النفس ورجال التعليم منذ نحو ثلاثين عاماً أن الذكاء الإنسانى قابل للزيادة والإستيعاب دائما.

ويُجْمعُ الخبراء على أن هناك خمس طرق أساسية نجحت فى تقوية القدرة على التحصيل والتفوق وهى:

أولا: النظر إلى العناوين والصور والرسوم:

عند الإطلاع على مادة جديدة، عليك بالمرور سريعاً على العناوين، وإلقاء نظرة على الفهرس والمقدمة وهذا الإستعراض السريع للموضوع يساعد على إرساء المادة المقررة بعد هذا فى الذهن.

ثانيا: التأنى والتحدث إلى النفس:

القراءة السريعة أكثر فائدة فى المواد السهلة، لكنّ القراءة المتأنية تكون أكثر تأثيراً فى إمتصاص المواد المعقدة؛ فالطالب النشيط الذى ينوى التفوق يقرأ بصوت مسموع سواء كان منخفضاً أو عالياً لكنه يتأنى ليستمع إلى كل كلمة فى أثناء القراءة وعندما تقابله أىّ عقبة فإنه يعيد القراءة آلياً، حتى يتمكن من فهم المادة كما أنه يندمج مع المعلومات الجدية، فهو يفكر فيما يقرأ.. يتحداه ويجعله ملكا له.

ثالثا: تقسيم المعلومات إلى أبواب:

إن إستيعاب المعلومات الجديدة دفعة واحدة صعب. لكن إذا قمت بتحليل المادة الجديدة وتقسيمها إلى مجموعات حسب فكرة معينة؛ فإن ذلك يجعل إستيعابك أسهل كثيراً.. فمثلاً محاولة تذكر أسماء رؤساء أو حكام إحدى الدول يمكن تقسيمها إلى هؤلاء الذين تولوا قبل الحرب العالمية الأولى. وهؤلاء الذين حكموا بعدها وحتى الحرب العالمية الثانية، ثم الذين تولوا بعدها.

رابعاً: تركيز الإنتباه:

وهنا يجب أن تسأل نفسك: "ماذا أريد أن أتعلم من قراءة هذه المادة؟ وكيف أستفيد من المعلومات التى سأحصل عليها؟!

.. فمثلا.. التاريخ هو خزانة الأحداث السياسية والعالمية أو المحلية. ومنظار العصر الذى نعيش فيه ويكشف المستقبل للجيل التالى لنا على ضوء الواقع الراهن.

أما الشعر، فيحرك فينا المشاعر السامية، ويفتح أمامنا أبواب التأمل.. وهكذا.

فبتحديد فائدة التعلم يمكن أن تخفض من مقاومة الإستذكار.. وتصبح طالباً أفضل على طريق التفوق.

وهناك أربع مهارات أساسية لتحسين التركيز:

أ- التقوقع: بمعنى تحديد زمان ومكان خاص للإستذكار. مع إلغاء جرس الهاتف. لعدم الإزعاج وتشتيت التركيز، وإغلاق الحجرة. وبالمداومة على تهيئة هذا المناخ الذى يشبه جوا من العزلة، كالمعسكرات يتم إيجاد نوع من التوقع أو الإرتباط الشرطى بأن الإستذكار والتعلم سوف يحدثان حتماً.

ب- إحترس من التشتت: ولاتخجل من تعليق لوحة فوق رأسك للضيوف، مكتوباً عليها رجاء عدم الإطالة لحرصى على الوقت.. فلكل إنسان حق فى وقته خصوصاً إذا كان يخطط أو ينتوى التفوق، فالوقت هو رأس مالك فافهم وانتبه.

جـ- نظّم طرق التعلم: مثل جدولة المعلومات، وكتابة الملاحظات وعمل ملخص فى نقاط وتسجيل المعلومات على شريط كاسيت أو دروس التلفاز واستخدام مختلف الألوان الشفافة لتمييز الفقرات الهامة عن الأقل أهمية.

د- توقف من حين لآخر لقياس مقدار المعلومات التي أمكنك تحصيلها: فإذا كانت مرضية لنفسك على طريق التفوق، فإستمر وإلاّ فلابد أن تسأل نفسك إذا لم تستطع تحصيل المعلومات المطلوبة.. وإذا كان السبب هو ضغط الظروف أو التعب أو الإرهاق فامنح نفسك إستراحة بسيطة.

خامساً: إكتشاف الأسلوب المناسب للإستذكار:

فَكُلٌّ مِنّا لَهُ أسلوبه الخاص فى الإستذكار، وطريقة تناوله للمعلومات المختلفة.

ومن العوامل التى تؤثر على الإستذكار: معدل الضوضاء، والهدوء، والإضاءة

المناسبة وعدم إبهار العين، وإختيار الأوقات المختلفة من ساعات النهار والليل، وتقدير الوقت اللازم لإستذكار كلّ مادة على حدة، مع تنويع المواد حتى لا تهمل مادة غير محببة للنفس.

تذكرة طبية ونفسية لضمان تفوقك:

تأمل نفسك بالنسبة للكون، وأعلم أنّ الله عز وجل كرّمك بالعلم وحثك عليه، بل إنّ القرآن الكريم ذكر الوصية الإلهية للنبى صلى الله عليه وسلم وكانت.. "*وقل ربِّ زدنى علما*".

وتقرّب إلى الله فالعبادة وذكر الله يوفران لك الطمأنينة والثقة.

- القدرة على التعلم والذاكرة القوية تعتمدان على الصحة العامة القوية.

- إحذر العقاقير المنشطة أو التى تساعد على مزيد من السهر.. فالإنهيار هو النتيجة الحتمية.

خبراء التغذية يؤكدون لك:

ضرورة الإعتدال فى كميات الطعام التى تتناولها، على أن تحتوى كل وجبة على العناصر الغذائية المختلفة، خاصة الخضر والفواكه الطازجة.

- الإهتمام بتناول السمك على الأقل مرة أسبوعياً لاحتوائه على الفوسفور اللازم لعمل المخ، وأيضا الكبد أسبوعياً والبيض واللبن الحليب، وعسل النحل يوميا للإحتفاظ بالطاقة العالية فى سباق التفوق.

- تجنب الإفراط فى تناول المنبهات مثل الشاى والقهوة.

- الحرص على تناول كمية من الماء لا تقل عن ثمانية أكواب يومياً، بشرط ألا تكون شديدة البرودة.

خبراء التربية الرياضية لهم رأى للتفوق:

ممارسة الرياضة هامة جداً، وأهون أمورها السير على القدمين يومياً لمدة نصف ساعة، وهو أمر ميسور لغالبيتنا، وحبذا الإنتظام فى تدريبات الرياضة المفضلة ولو مرة أسبوعياً طوال العام.. فهناك علاقة مباشرة بين الرياضة، والنشاط الذهنى الأفضل.

أسلحتك الذاتية للتفوق:

أمامك عام دراسى كامل.. لكن لا تغتر بطول الوقت، فإنه يمر كالبرق والإستعداد للتفوق يبدأ من البداية ليتحقق النجاح والتفوق فى النهاية.. واليك بعض الوصايا التى تنبهك إلى أسلحتك الذاتية فى جهاد تحصيل العلم والتفوق.

- إشحذ دافعك للتعلم والتفوق.. فالدافع القوى يزيد من إنتباهنا، ويجعلنا نحطم كل العوائق، والصعوبات، والمشكلات.

- تشوقك للتفوق قد يجعلك فى قلق وخوف شديد يعوقانك عن التفكير السليم والتركيز فقاومهما بالإتكال على خالقك العظيم الله عز وجل.

- إعتمد على نفسك بكلٌ قواك فتكتسب الثقة بالنفس، وحتى لا تغريك كثرة الدروس الخاصة على التواكل.

- من أهم ظواهر الشتات الذهنى: أحلام اليقظة لأننا نحقق فى أثنائها كلّ طموحاتنا.. وهذه الأحلام يمكن أن تعطينا قوة الدفع، وروح الكفاح والأمل فى النجاح والمستقبل ولكن إذا زحفت على أوقات الدراسة فإنها تؤدى إلى التدهور.

- إهتم بجمال خطك فهو الخط الموصل بين تحصيلك وأفكارك وأستاذك المصحح يقرر درجات تفوقك.

ومنذ هذه اللحظة يمكنك عزف النغمات والتقسيمات الأولى فى معزوفة تفوقك، التى تتم بنهاية العام الدراسى بإذن الله.

كيف تقرأ بسرعة.. وتفهم.. ولاتنسى؟!

القراءة السريعة المستوعبة عامل أساسى فى النجاح بل هى صفة هامة فى جميع رجال الأعمال والإدارة الناجحين ومشاهير الرجال فى السياسة والعلوم.

هل تعلم يا طالب وطالبة العلم:

أن بعض الطلبة فى المرحلة الثانوية لا يقرأون إلاّ بسرعة (٦٠) كلمة فى الدقيقة وبعضهم أقل من ذلك.

إن الطالب الضعيف يستطيع الوصول إلى قراءة ٥٢٠. كلمة فى الدقيقة بعد تدريب متوسط.

إن الطالب المتوسط يستطيع الوصول إلى قراءة (٦١٥) كلمة فى الدقيقة بعد تدريب لمدة (٣٠) ساعة بمعدل ساعة فى اليوم.. أى: تزداد سرعتك إلى عشرة أضعاف، وبذلك يتوافر لك الوقت الكافى للمذاكرة والرياضة ومختلف أنواع النشاط.

إن بعض الأشخاص وصلوا بالتدريب إلى قراءة (١٥ر٠٠٠) كلمة فى الدقيقة أى كتاباً صغير الحجم.. وهؤلاء طبعا من النذر اليسير الفذّ القدرات والتدريب حتى أن قراءتهم لبضع كلمات تدلهم على ما ذُكِر فى السطور التى قبلها وبعدها.

- إن القراءة فن إهتمت به الجامعات الأمريكية والأوربية المتقدمة وأدركت أهميته بالنسبة لجميع الطلبة فى مختلف فروع الدراسة !!

إذ تبين أن أغلب الطلبة لا يعرفون كيف يستخدمون العينين بطريقة سليمة وبالتالى لايعرفون كيف يقرأون جيداً، لذلك فإن محصولهم قليل بالنسبة للوقت الكثير الذى يصرفونه فى الدراسة.

كيف تقرأ.. وتذاكر بسرعة:

إن طرق القراءة تختلف تبعاً للمادة والهدف، فطريقتك فى قراءة التاريخ غير اللغات، وهما غير طريقة العلوم، وهم كلهم غير طريقة وسرعة قراءتك للجرائد والمجلات.

عند قراءتك الدرس للمرة الأولى، يكون هدفك الإلمام بالمقصود منه والأفكار.. والحقائق أو القوانين أو النظريات التى يشملها، ولذلك يجب قراءته سريعاً حتى تربط أجزاء الدرس ببعضها ويساعدك فى هذا الإهتمام بملاحظة العناوين الصغيرة بكل فقرة.

قراءتك لملخص الدرس أو الموضوع بعد ذلك يجب أن تكون بإمعان حتى يمكنك التعرف على أجزائه الهامة.

القراءة للحفظ والتسميع، وهذه تكون متقنة – كما أنها تكون سريعة إذا إتبعت الخطوتين السابقتين.

فى نهاية الأسبوع تكون القراءة للمراجعة، وهذه تكون سريعة وفيها تقييم معلوماتك وما تتذكرهُ منها، وما يجب إعادة حفظهُ لنسيانه.

المراجعة قبل الإمتحانات، وهذه تكون سريعة لأنها مجرد قراءة للعناوين، وتسميع ما تحتها والطريقة المثلى فيها أن تنتقل العين بسرعة بين السطور، لإستعادة ما سبق حفظه والتوقف عند الحقائق والقوانين والنظريات لزيادة التأكد منها.

طريقة التدريب علي القراءة الصامتة:

إن القارئ النامى الذى تجاوز مرحلة الطفولة القرائية؛ يجب أن يدرب نفسه بحيث يستطيع القراءة بدون صوت ودون أن يحرك شفتيه أو أوتار حنجرته وإن كان فى بعض الأحيان يحتاج للقراءة بصوت مرتفع.

وتعتمد طريقة القراءة الصامتة على حسن إستخدام العينين فإنه لكى يلاحق الإنسان سرعة عقله فى إلتهام المعلومات عليه أن يراعى طريقته فى القراءة، ويدخل عليها التحسينات بحذف ما لا داعى له من عمليات أو معلومات تبدد الوقت، أوحشو لا طائل منه.

والواقع أن كُلا من العقل والعينين يحتاجان إلى تدريب لإتقان القراءة وإدارك معانى الألفاظ فى مفرداتها ومجموعها.

كيف تستخدم عينيك بإمتياز؟!

إن مهمة العينين دقيقة للغاية حتى إنه لم يمكن التعرف عليها إلاّ بأجهزة خاصة وإحدى هذه الأجهزة يتكون من عدسة مثل آلة التصوير مصممة بحيث تصور مدى تحريك العين وتوقفها عند التدريب على القراءة وقد أستخدمت هذه العدسات لتسجيل حركات العين للآلاف من القراء، وكان منهم البطء جداً فى القراءة ومنهم السريع.

وفيما يلى نورد بعض النتائج التى توصلوا إليها والتى تبين فى وضوح أن التحكم فى العين أثناء القراءة ذو أهمية كبيرة:

١- لكلّ عين مدى للرؤية الواضحة أى عدد من الكلمات التى تستطيع رؤيتها عندما تثبت فى لمحة واحدة. هذا المدى للرؤية يختلف من شخص إلى آخر. فالقارئ.. الضعيف مدى رؤيته الواضحة كلمة واحدة؛ أى أنه يقرأ كلمة بينما هناك أشخاص مدى رؤيتهم الواضحة كلمتان وبعضهم ثلاث كلمات أو أربع، وقد تصل عند البعض إلى ست كلمات فى لمحة عين واحدة.

٢- العين مصممة بحيث لا ترى إلاّ ما تستقر عليه فى حدود مدى رؤيتها الواضحة وبحيث إنها أثناء تحركها أو إنتقالها لمدى رؤية أخر فإنها تفقد البصر، ولا توصل للمخ سوى بقع سوداء تدل على توقفها عن الرؤية.

وتستمر هذه الفترة لمدة ثانية على الأقل، وهذا بالنسبة لأحسن الأشخاص وفى بعضهم تزيد هذه الفترة كثيرا.

فإذا كان سطر مكوناً من (١١) كلمة فإن الوقت اللازم لقراءته يختلف من شخص إلى شخص آخر تبعاً لإختلاف مدى رؤيتهم. ومثال ذلك:

أ- شخص مدى رؤيته كلمة واحدة، فإنه يفقد ثانيتين فى قراءة كلّ سطر.

ب- شخص مدى رؤيته كلمتان فإنه يفقد ثانية واحدة فى كل سطر.

جـ- شخص مدى رؤيته خمس كلمات فإنه يفقد ثلاثة أخماس ثانية فقط.

٣) من المثال السابق يتبين أنه كلما كان مدى الرؤية كبيراً أمكن الإقتصاد فى الوقت، وبالتالى السرعة فى القراءة.

٤) تبين أن مدى الرؤية الواضحة يكون أكبر كلما كان الشخص يتابع التدريب. ويساعده على ذلك أن تكون العين سليمة أو النظارات مضبوطة.

كيف تعرف سرعتك فى القراءة؟

١) إفتح إحدى صفحات كتاب ما، وأعرف متوسط عدد الكلمات فى السطر الواحد وكذلك متوسط عدد السطور فى الصفحة الواحدة.

٢) إحسب الزمن اللازم لك لقراءة أحد الموضوعات بحيث تفهم ما قرأت.

٣) إحسب عدد السطور التى قرأتها.

٤) إضرب عدد السطور x متوسط كلمات كل سطر = مجموع الكلمات التى قرأتها.

٥) إقسم مجموع الكلمات على الزمن يعطيك سرعتك فى القراءة، فى الدقيقة الواحدة.

كيف تدرب نفسك على القراءة السريعة؟!

إستخدم الطريقة السابقة فى التعرف على سرعتك فى القراءة وإذا كانت

أقل من ١١٠ كلمات فى الدقيقة؛ فأنت قارئ ضعيف وتحتاج إلى تدريب. وفيما يلى الملاحظات وأهمها الخاصة بالتدريب التى تساعدك لتصل إلى سرعة ٦١٥ كلمة فى الدقيقة.

١) حدد لنفسك ساعة للتدريب يومياً.. ولا مانع أن تبدأ بنصف ساعة إذا كنت ممن يسأمون بسرعة حتى تصل إلى ساعة.

٢) فى بداية كل فترة تدريب، إحسب سرعتك فى القراءة بعد (١٠) دقائق.

٣) إستمر فى التدريب بطريقة القراءة الصامتة.

٤) قبل نهاية فترة التدريب اليومى بعشر دقائق، إحسب لنفسك سرعتك مرة ثانية ولتتبين التقدم الذى حققته.

٥) إحتفظ لنفسك بجدول تدون فيه مدى سرعتك فى القراءة فى نهاية فترة التدريب.

٦) أثناء التدريب يجب ملاحظة أنك تفهم وتهضم ما تقرأ، ولاحظ ضرورة ألاّ تخدع نفسك.

٧) يحسن أن تكون بعض فترات التدريب مع جماعة، تتفق على قراءة أجزاء معينة بحيث تناقشها بعد قراءتها لتتبين مدى إستيعاب كل شخص لما قرأه.

٨) عندما تتقدم فى القراءة الصامتة؛ فإنه ليس من المهم قراءة كل كلمة، ويكفى التعرف على المقصود من الموضوع بقراءة بعض الجمل والعبارات.. وهنا يحتاج القارئ إلى قوة كبيرة فى حصر ذهنه.

٩) الإهتمام بالصور والرسوم التوضيحية.. فهذه تتبين فى سهولة وسرعة: المقصود من الدرس أو الموضوع.

.. ولكى تساعد نفسك فى التدريب على القراءة السريعة يحسن أن تلاحظ الفارق بين القارئ الجيد والقارئ الضعيف.

- فالقارئ الجيد يستطيع فى لمحة عين قراءة كلمتين أو ثلاثة على الأقل، وبذلك فهو سريع القراءة، أما الضعيف فيقرأ كلمة كلمة، وبذلك يفقد جزءاً كبيراً من الوقت مما يجعله بطيئاً فى القراءة.

- القارئ الجيد تسهل عليه القراءة الصامتة، بحيث لا يحرك شفتيه ولا أوتار الصوت، مما يساعد على سرعة القراءة، أما القارئ الضعيف فيجد صعوبة فى القراءة الصامتة ويحاول تحريك شفتيه وأوتار الصوت.

- القارئ الجيد يتقدم فى قراءته بسرعة، وبذلك يستطيع تذكر الموضوع الذى يقرأه بسهولة، أما القارئ الضعيف فمن عيوبه أنه لايتقدم فى السطور التى يقرأها، بل يعود لتكرار ما سبق قراءته، لأنه يفقد فهم المقصود من الموضوع بسبب بطئه فى القراءة مما يجعل ذهنه متبلداً فى كثير من الأحيان.

٤- القارئ الجيد يهتم بسلامة عينيه أو نظارته بحيث تكون مضبوطة، أما القارئ الضعيف فيهمل رعاية عينيه، ولا يدقق فى التأكد من سلامة وضبط نظارته.

كيف تطمئن لتقدمك فى القراءة السريعة؟!

.. تستطيع الإطمئنان إلى أنك فى طريق التقدم فى القراءة السريعة إذا تبين لك ما يأتى:

١) إن عدد كلمات التى يمكن أن تراها عيناك فى لمحة واحدة، وتوصلها للمخ بحيث يدرك معناها - وهذا ما يسمى مدى المعرفة - هو كلمتان أو أكثر.

٢) إذا أصبح من عادتك أن تقرأ قراءة صامتة بدون تحريك شفتيك.

٣) إذا كنت لاتشعر بالسأم من القراءة، وأصبحت ممن يحبون الإطلاع.

٤) إذا وجدت فى نفسك الرغبة فى تطبيق قواعد التدريب على القراءة السريعة أثناء قراءتك للجريدة اليومية والمجلات المختلفة.

٥) إذا أصبح من عادتك حين تمسك بأىُّ كتاب جديد أن تتعرف على الفهرس ثم المقدمة ثم محاولة الإلمام بنظرة بمضمون الكتاب؛ وهذا يدل على أن عقليتك أصبحت من النوع النشيط سريع التفكير.

طريقة مذاكرة كل مادة!!

.. يمكن تقسيم مواد المذاكرة إلى المجموعات الآتية:

١) مجموعة اللغات.

٢) مجموعة الرياضيات.

٣) المواد العلمية والعملية.

٤) العلوم الإنسانية مثل علم النفس وفروعه - الإجتماع وتطبيقاته وغيرها من العلوم الأخرى مثل التاريخ والجغرافيا.

مجموعات اللغات:

مذاكرة اللغة العربية

تنقسم دراسة اللغة العربية إلى الفروع الآتية:

١) المطالعة.

٢) النصوص الأدبية.

٣) قواعد النحو.

٤) النقد والبلاغة.

٥) التعبير (الإنشاء).

١ – المطالعة:

* قراءة الموضوع قراءة إجمالية.
* إستخلاص الأفكار الرئيسية وكتابة ملخص لها.
* إستعادة الأفكار السابقة وتسميعها.
* الإجابة على الأسئلة الخاصة بالموضوع.

* محاولة تكرار قراءة بعض أجزاء الموضوع التى تعرض فكرة معينة، وهذا مما يساعد الطالب على سهولة التعبير عن أفكاره بألفاظ وعبارات واضحة سهلة.

٢- النصوص الأدبية:

يهتم أغلب الطلبة فى دراسة النصوص بجانب واحد وهو الحفظ، ولكن إن كان حفظ ألفاظ الأديب بالنص واجباً لإتاحة الفرصة للطالب لحفظ العبارات القوية وطرق التعبير البليغة فإن ذلك لا قيمة له ما لم يحاول الطالب فهمها والقدرة على شرح ما يقصده الأديب.

ولذلك فإن دراسة النصوص تحتاج إلى إتباع الآتى:

١) فهم النص (شعراً أو نثراً)، وشرح المعانى التى يتضمنها.

٢) حفظ معنى المفردات الجديدة فى النص.

٣) الإلمام العام بحياة الأديب وفلسفته والعصر الذى عاش فيه.

٤) حفظ الأجزاء المقررة من النص مع مراعاة أهمية التأكد من القراءة الصحيحة خاصة مع الضبط.

٥) عند الحفظ تخير الأوقات التى يكون ذهنك فيها مرتاحاً وصافياً حتى يسهل تثبت الألفاظ فى الذاكرة، وإهتم كثيراً بالتسميع والمراجعة فى فترات متقاربة.

٦) لا تحاول حفظ النص دفعة واحدة بل يحسن تجزئته.

٣- قواعد النحو:

كثير من الطلبة يشعر بعدم القدرة على تتبع قواعد اللغة، ويشعر بصعوبة الإعراب والإجابة على أسئلة القواعد ولذلك فإن خير السبل لتتبع قواعد اللغة

بالنسبة لطلبة السنوات المتقدمة هو محاولة التعرف على أخطائهم التى تحدث أثناء كتابة موضوعات التعبير، ثم محاولة إعراب كلمات القصة المقررة أو مواضيع القراءة مع تمييز العلامات الإعرابية.

٤- النقد والبلاغة:

إنّ الهدف الأساسى من دراسة النقد والبلاغة هو توجيه الطالب حتى يستطيع تذوق اللغة، والتعرف على مواضع القوة فى التعبير عن الأفكار والأداء بالأساليب التى تختلف من أديب إلى آخر حسب طبيعة نشأته والعوامل التى تأثر بها من ظروف اجتماعية وسياسية وعلمية.

.. لذلك فإن أحسن الطرق لإستذكار النقد والبلاغة هى الآتي:

١) قراءة الكثير من الأمثلة المشروحة.

٢) الإنتباه جيداً لشرح المدرس للأسئلة وتعليقه عليها.

٣) مراجعة أسئلة الإمتحانات ومناقشة المدرس والزملاء فيها.

٥- الإنشاء والتعبير:

حتى يستطيع الطالب التحسن فى كتابة موضوعات التعبير فإنه يحتاج إلى الإطلاع الكثير، لتكون لديه حصيلة كثيرة من المعلومات العامة ينتقى منها ما يتلاءم مع موضوعه.

وفى ذلك حكمة دائماً أرددها "إقرأ تَقُل فالكلام من الكلام.. وإحفظ تكتب فالحروف من الحروف والمعانى من المعانى".

.. وهناك عدة ملاحظات هامة يجب الإلتفات إليها عند كتابة التعبير:

١) إقرأ رأس الموضوع قراءة جيدة، لتعرف المقصود منه.

٢) رتب الأفكار الأساسية التى ستكتب فيها "عناصر الموضوع".

٣) تخير الألفاظ السهلة والعبارات الواضحة ولا مانع من الإستعانة بما تحفظ من عبارات بليغة، على أن تأتى فى موضعها السليم.

٤) الإهتمام بملاحظة قواعد اللغة (النحو).

٥) لاحظ عدم التكرار الممل فى الأفكار والمعانى، لذلك يجب تقسيم الموضوع إلى أجزاء واضحة.

٦) يحسن جداً بعد كتابة الموضوع إعادة كتابته بخط واضح منظم، هذا إذا توافر لك الوقت الكافى.

طريقة مذاكرة اللغات الأجنبية:

هل سألت نفسك كيف تعلمت اللغة العربية التى تتحدثها الآن بطلاقة وبدون أىّ مجهود؟

إذا عدت للوراء لوجدت أنك كطفل صغير تعلمت اللغة عن طريق تكرار الكلمات والجمل التى تسمعها من المحيطين بك.

وهكذا الحال بالنسبة لأىّ لغة فى العالم. ولا يمكن أن يتعلم الإنسان لغة ما إلاّ عن طريق التكرار والإستعمال، فاللغة ليست مجرد حفظ كلمات، وإنما الأهم من ذلك هو ضرورة إستعمال الكلمات هذه، فى تركيبات وجمل صحيحة، ولذلك فإنك تحتاج لتدريب مستمر وتكرار دائم إذا أردت إتقان لغة أجنبية.

وإليك بعض الإرشادات التى تساعدك على ذلك:

١) إن معرفة وحفظ معانى الكلمات شئ هام فى اللغة، ولكنه عديم الجدوى ما لم تستعمل هذه الكلمات فى جمل صحيحة.

٢) يعتبر التكرار من أهم الأسس فى تعلم اللغات، ولذلك ننصح الطالب بقراءة الموضوعات المقررة وفهمها ثم محاولة الإستفادة بالتراكيب والأساليب.

٣) يقتصر كثير من الطلبة على قراءة الموضوعات المقررة فى اللغة بينما

نجد أن القراءة الخارجية عامل هام جداً فى تعلم اللغات.. إن القراءة الخارجية مع الفهم لمدة نصف ساعة يومياً تساعد على إكتساب أساليب جديدة ومفيدة.

٤) تأتى أهمية دراسة قواعد اللغة (Grammer) فى المراحل المتقدمة حتى تعرف لماذا تتركب الجملة بهذا الشكل أو ذلك، وإن معرفة القواعد السليمة تساعد على تكوين جمل صحيحة سليمة.

- وكمثال لمذاكرة اللغات الأجنبية يمكن أن نوضح طريقة مذاكرة اللغة الإنجليزية.

مذاكرة اللغة الإنجليزية:

بعض الطلبة يجد صعوبة فى مذاكرة هذه اللغة فى حين أن البعض الآخر على عكسهم يحصل على درجات كبيرة فى إمتحاناتها ويشعر بلذة فى دراستها. وقبل أن نوضح لك طريقة مذاكرة هذه اللغة، دعنا نكرر لك النصح بالإبتعاد تماماً عن الطلبة الذين يوهمونك بأنهم رسبوا بسبب صعوبتها ولو أنك علمت أسباب تأخرهم لتبين لك خطأهم الكبير فى طريقة المذاكرة، وإليك أهم أسباب فشلهم.

١) لم يهتموا فى السنوات الأولى بحفظ مفردات اللغة، والجمل الصغيرة سهلة التركيب.

٢) عدم التركيز فى حصص المطالعة Reading خاصة عندما يهتم المدرس بتطبيق قواعد اللغة وكذلك طريقة إستخدام الكلمات فى الجملة، ويكتفى الطالب عند هذا بمحاولة حفظ معانى الكلمات دون أن يعرف طريقة استخدامها فى اللغة.

٣) عدم إهتمامهم بالأعمال التحريرية وتصحيح أخطائهم.

٤) كراهيتهم لمدرس المادة أحياناً.

طريقة مذاكرة اللغة الإنجليزية:

تنقسم دراسة اللغة الإنجليزية إلى الأجزاء التالية:

١) المطالعة Reading والقصص والروايات Stories.

٢) قواعد اللغة Grammer.

٣) موضوعات الإنشاء Composition.

٤) قطع الفهم Comprehenison.

٥) التمارين Exercises.

٦) الترجمة Translation.

وفيما يلي نوضح لك أفضل الطرق لمذاكرة كل جزء.

المطالعة والقصص والروايات Stories:

١) الإنتباه جيداً أثناء القراءة في الفصل، وتتبع شرح الخطوط الرئيسية للدرس والقصة.

٢) قراءة كل فصل على حدة مع إستيعاب المصطلحات اللغوية وحفظ معاني المفردات الجديدة والتعرف على طريقة إستخدامها في الجمل واستعمالها في الموضوعات الإنشائية.

٣) الإهتمام بالإجابة على الأسئلة الموجودة في نهاية كل فصل، وهذا مما يساعد على وضوح وتثبيت المعلومات في الذهن، وتدريبك على الكتابة والتعبير عن أفكارك.

٤) تتبع ربط فصول القصة ببعضها، وإعداد بحث قصير عن كل شخصية في القصة مع موازنة الشخصيات ببعضها البعض.

٥) الإجابة عن الأسئلة العامة الموجودة في نهاية القصة ويحسن أن تكون هذه الإجابة تحريرية.

قواعد اللغة (Grammer):

كلما تقدم الطالب فى دراسة اللغة الانجليزية أصبح من المهم جداً التعرف على قواعد اللغة بصورة منظمة وخاصة المبادئ الأساسية، والهدف الأساسى من دراسة قواعد اللغة هو إكتشاف القدرة على كتابة الموضوعات الإنشائية السليمة، والإبتعاد عن الأخطاء اللغوية التى تكون سبباً فى ضياع الدرجات الكثيرة، كذلك فإنها تساعد الطالب على التحدث بأسلوب سليم.

ولكى يستطيع الطالب التقدم فى مذاكرة قواعد اللغة والإفادة منها يجب إتباع الآتى:

١) الإنتباه جيداً أثناء شرح المدرس وخاصة فى شرح الأمثلة.

٢) حلّ التمارين بعد الشرح مباشرة.

٣) الإحتفاظ بمذكرات منسقة فى قواعد اللغة، بحيث يسهل الإطلاع عليها من آن لآخر.

٤) تركيز الإنتباه إلى طريقة تطبيق قواعد اللغة فى أثناء قراءة دروس المطالعة والقصص والروايات.

الإنشاء (Composition):

إن موضوعات الإنشاء لها أهمية خاصة بالنسبة للدرجات فى الإمتحانات، ولذلك يجب على كل طالب أن يدرب نفسه على كتابة الموضوعات التحريرية وتصحيحها ومعرفة أخطائه.

وإليك أفضل الطرق لكتابة موضوع الإنشاء:

١) إقرأ رأس الموضوع جيداً لتعرف المقصود منه.

٢) حدد عناصر الموضوع والأفكار والآراء الهامة فيه.

٣) قسم الموضوع إلى فقرات Paragraphs بحيث تشمل كل فقرة على عدد من الجمل وتكون جميعها خاصة بنقطة أو فكرة واحدة.

٤) يحسن أن تكون الجمل بسيطة وفى نفس الوقت تشمل المفردات والإصطلاحات الجديدة التى درستها أثناء العام الدراسى.

٥) يجب مراجعة الموضوع وملاحظة جميع قواعد اللغة لأهميتها فى التصحيح.

قطع الفهم (Comprehension):

هذه القطع الهدف منها تبين مدى قدرتك على الفهم وإدراك ما تقرأ حتى وإن إشتمل على بعض المفردات الجديدة عليك.

لذلك يجب إتباع الآتى للإجابة على هذا النوع من الاسئلة:

١) إقرأ القطعة بإنتباه أكثر من مرة، وضع خطاً تحت النقطة الهامة فيها.

٢) لا تقلق إذا صادفتك بعض الكلمات التى لا تعرف معناها، ففى إمكانك إستنتاج المعنى العام للجملة من سياق الموضوع.

٣) لاحظ أن تكون الإجابة على قدر السؤال، لا أكثر، ولا أقل، ولاحظ الزمن الـ (Tense)، أى أنه إذا كان السؤال فى الزمن المضارع تكون الإجابة فى نفس الزمن المضارع.

التمارين (Exercises):

إن التمارين على أنواع فبعضها يكون أساسه القواعد (Grammer)، وهذه يستطيع الطالب أن يجيب عليها إذا اتبع الإرشادات الخاصة بطريقة مذاكرة قواعد اللغة ويساعده فى ذلك كثرة الإجابة التحريرية على أسئلة الإمتحانات والتعرف على النقاط.. الصعبة التى تصادفه ثم الرجوع إلى الكتاب لمذاكرتها والتاكد منها مرة ثانية.

الترجمة (Translation):

يجب ملاحظة الآتى للإجادة:

١) قراءة القطعة كلها دفعة واحدة، حتى تستطيع إدراك الفكرة العامة منها والنقط الأساسية فيها.

٢) لاحظ أن الترجمة الصحيحة لا تكون حرفية أو لفظية إنما معبرة عن معنى القطعة.

٣) يجب أن تكون الترجمة مسلسلة على أساس أن ترتيب الجمل المترجمة يكون هو نفس ترتيب الجمل الموجودة فى القطعة الأصلية.

٤) حاول إستنتاج معنى الكلمات الصعبة والجديدة من مضمون القطعة ويكون ذلك عن طريق الاستنباط..

٥) تجنب الوقوع فى الأخطاء اللغوية.

مجموعة الرياضيات:

قد لا يعرف كثير من الطلبة والطالبات الفوائد الجمة التى تعود على البشرية من التطبيقات، حيث أصبحت أساسا فى كثير من المجالات المتقدمة جداً. فمثلا دراسة علوم الفلك والأقمار والنجوم والعلوم الطبيعية وتقدير الظروف المناخية وإقامة المنشآت العمرانية الكبيرة مثل السدود والخزانات وإستغلال الكهرباء منها وإقامة الكبارى، وكذلك عمليات الإحصاء التى أصبحت أساساً فى التخطيط للتنمية الإجتماعية، والدراسات الخاصة بالتقدم الإنسانى الصناعى والزراعى والتطور السياسى. هذه جميعها وغيرها، أصبحت تعتمد على العلوم الرياضية إعتمادا أساسياً بل ويضيق المجال عن تعداد مدى أهمية دراسة الرياضيات فى العصر الحديث.

وكم من علماء ومشاهير كان مفتاح تفوقهم وشهرتهم فى مجال معين وهو

الدافع الأساسى أيضا لتفتح أذهانهم والعمل بجدية، كان المفتاح هو إدراكهم لأهمية الرياضيات فى مجالات الحياة عموماً وخاصة الجانب العملى أو التطبيقى.

قواعد هامة قبل مذاكرة الرياضيات وخلالها:

القواعد الواردة فى هذا الجزء نقدمها للطالب الذى يحتاج إلى التفوق فى الرياضة أو إلى الذين يشعرون بضعفهم فيها حتى أنهم يخافون منها، وكذلك إلى الذين يكرهون المواد الرياضية حتى أنهم يهملونها فى يأس.. وهذه القواعد ساعدت الكثيرين بمجرد ذكرها لهم شفوياً على فهم الرياضيات وحل المسائل والتمارين الرياضية.

القاعدة الأولى:

إذا كنت ممن يكرهون الرياضيات فحاول أن تغير شعورك نحوها، وأعلم جيداً بأن الكراهية شئ غير أصيل فيك، وأنها مكتسبة ولم تظهر عندك إلاّ فى ظروف معينة. فربما كرهت الرياضة لأن طريقة مذاكرتك لها منذ البداية لم تكن سليمة، وربما كانت معاملة مدرسى الحساب فى السنوات الأولى غير مشجعة لك، وربما كان أسلوب.. الوالدين سيئا فى تحفيظك جدول الضرب إلى اخر الأسباب التى تربى مشاعر الكراهية.

ونصيحتى لك: إنس ما فات.. وثق بأن الرياضيات عمليات عقلية لطيفة ومسلية كأنها الألغاز والأحاجى.

القاعدة الثانية:

تأكد من القواعد الأساسية فى الرياضيات وإدرسها جيداً. وكثير من الطلبة

لايعرفون الجمع والطرح والضرب والقسمة والمبادئ الأساسية للأرقام والكسور العشرية والاعتيادية.. كذلك الرموز الجبرية والمبادئ الأساسية فى الجبر والهندسة وحساب المثلثات.. وهذه مما تعوق تقدمهم فى الرياضيات.

وإذا كنت أحد هؤلاء الذين أهملوا هذه المبادئ ونجحوا بالتعويض أو بأية طريقة أخرى حتى وصلت إلى السنوات المتقدمة فلا تستكبر نفسك العودة إلى مراجعتها ودراستها فالوقت الذى تقضيه فى تفهمها أو الإستعانة بمن يشرحها لك ليس وقتا مفقوداً بل أنه سيعود عليك بأكبر فائدة وياليتك لا تضيع وقتاً طويلاً دون مراجعتها فهى الأساس الذى لا يصح البناء إلاّ عليه.

القاعدة الثالثة:

"تعلم كيف تقرأ المسائل والتمارين الرياضية إن المسائل والتمارين الرياضية تحتاج إلى تدقيق وعناية فكل كلمة فى المسألة لها أهميتها، ومن ثم يجب قراءة التمرين ببطء وتفهم جميع أجزائه وإحدى الطرق الجيدة فى تفهم التمارين والمسائل الرياضية أن تحاول قراءتها أولا دون الإهتمام بالأرقام الحسابية، ومع التدقيق فى فهم جميع الأجزاء وإرتباطها، وهذا مما يساعدك على الوصول إلى الحل الصحيح.

القاعدة الرابعة:

"عند حفظ القوانين الرياضية حاول تسميعها وكتابتها أكثر من مرة، وبمختلف الطرق التى تؤكد أهمية كل عامل فى المعادلة".

القاعدة الخامسة:

من المهم جداً التركيز أثناء شرح المدرس، ويجب عدم ترك الحصة إلاّ وأنت

تفهم جيدا، لذلك كن شجاعاً مع مدرسك وأطلب منه إعادة شرح الجزء الذى لم تفهمه.

كيف تستذكر الرياضيات:

ينصح مستشارو الرياضيات بأن تهيئ أولاً الجو المناسب لإستذكار الرياضيات، لأنها تحتاج إلى الكثير من التركيز والهدوء، ثم:

- نظم أوقات الإستذكار فى فروع الرياضة.

- خصص زمناً معيناً لكل فرع يناسبه، بحيث لا يطغى أحد الفروع على وقت الفروع الأخرى.

- وفى كل فرع من فروع الرياضيات إتبع الآتى:

أ- قسم المنهج إلى وحدات أو فصول، كل وحدة تعالج جزءاً من المقرر الدراسى.

ب- إتقن المفاهيم والأفكار الرياضية المتعلقة بكل وحدة من هذه الوحدات.

جـ- إعرف جيداً القوانين والنظريات، وإتقن المهارات الخاصة بكل وحدة.

د- حل المسائل ذات الأفكار المختلفة التى وردت فى الكتاب المدرسى فى نهاية كل فصل، حيث أن هذه المسائل قد أختيرت بعناية تامة لتساعد الطالب على الإلمام بكل المفاهيم فى ذلك الفصل.

هـ- حل المسائل التى وردت فى الإمتحانات للأعوام السابقة والتى تتعلق بهذه الوحدة. ثم إبدأ حل إمتحانات كاملة لكل فرع من فروع الرياضيات.

و- إحرص حرصاً شديداً على توازى "المراجعة على ما سبق دراسته"، مع دراسة الموضوعات الجديدة حيث تكون على إلمام مستمر بكل الموضوعات بالمنهج حتى نهاية العام.

مذاكرة المواد العلمية والعملية:

المواد العلمية والعملية تشمل الكثير مثل: علوم الطبيعة والكيمياء والنبات والحيوان والجيولوجيا.. وغيرها من فروع العلوم الحديثة وسنعطى نماذج هامة الآن.

الطبيعة والكيمياء:

فى دراسة الأجزاء النظرية يجب الإهتمام بربط أجزاء الدرس ربطاً واضحاً؛ بحيث لا تكون المذاكرة مفككة.. هذا مع الإهتمام الخاص بفهم التعاريف العلمية، ثم ضرورة حفظها.

وفيما يختص بالمعادلات الكيميائية فإنه يجب أولاً معرفة الفكرة الأساسية فى التفاعل، وصفات كل مادة وتاثيرها فى التفاعل.

- أما عند مذاكرة التجارب العملية فيجب الإهتمام بمعرفة الهدف من إجراء التجربة ثم تفهم تركيب الجهاز الذى ستجرى التجربة به، وفائدة كل جزء من أجزائه، بالإضافة إلى ضرورة التمرين على رسم الأجهزة والأدوات المستخدمة فى التجربة بدقة، مع ملاحظة كتابة أجزاء الجهاز كاملة على الرسم.

النبات والحيوان:

تتميز دراسة النبات والحيوان بظاهرة عامة، وهى كثرة الرسوم التوضيحية، التى تعتبر الركن الأساسى فى الدراسة.. لذلك يجب إتباع الاتى:

١) العناية التامة أثناء القراءة الإجمالية للدرس بتتبع أجزاء الرسوم بدقة مما يساعد على سرعة تفهم الدرس وتثبيته فى الذاكرة.

٢) التدريب الكثير على الرسم بسرعة مع الإهتمام الأساسى بكتابة أسماء الأجزاء على الرسم.

٣) تعتمد بعض أجزاء دراسة النبات والحيوان على حفظ كثير من التقسيمات والأمثلة، كما فى دراسة العائلات النباتية وأسماء مجموعات النبات، كذلك فى دراسة الحيوان، تحتاج إلى حفظ أنواع الحشرات، وكثير من أسماء الحيوانات ومشتقات كثيرة من الأسماء اللاتينية هذه يمكن حفظها بإستخدام بعض طرق الحفظ الصناعية مع كثرة التكرار.

إستذكار الفلسفة:

لا تترك أحد الموضوعات المقررة بإعتبار أنه ليس مجالا لسؤال.. وإنما إستذكر كل الموضوعات ولاحظ الآتى:

- ركز على العناصر الأساسية فى كل موضوع.. وأبرزها فى عناوين جانبية إعتماداً على الكتاب المدرسى لما يحتويه من شرح موسع، وهذا ليس متوافراً فى الملخصات وبالتالى تساعدك على شرح العناصر عند الإجابة.
- راع عند الإجابة أن تكتب أولاً العناصر المطلوبة للإجابة عن السؤال ثم إشرح عقب ذلك كل عنصر بإيجاز.
- إهتم عند الإستذكار بعقد المقارنات بين الفلاسفة من حيث أوجه الإتفاق.. والإختلاف وذلك فيما بين العصور المختلفة حيث أنه يساعد على زيادة الفهم.
- تدرب على إجابة أسئلة الإمتحانات السابقة، فإن فى ذلك إعداداً لك؛ لتتفوق فى الإمتحان.

إستذكار التاريخ والجغرافيا:

* إقرأ الكتاب المدرسى باعتباره المصدر الرئيسى للمعرفة وارجع اليه فى أىّ وقت تشاء للحصول على الحقائق الثابتة والمادة العلمية فى صورتها الصحيحة.

* إفهم محتوى المقرر الدراسى وهذا يتحقق من خلال المعلم، حيث يساعدك فى أثناء الشرح على فهم ما جاء بالمقرر.

* حدد أسلوب وطريقة الإستيعاب قبل أن تدرس المادة، ثم كرر القراءة حتى تكتسب المقدرة على إعادة ترتيب المادة العلمية وصياغتها طبقاً لمضمون السؤال، وليس طبقاً لما ورد بالكتاب.

* لامفر من حفظ التواريخ الهامة فى جميع المراحل التعليمية، إذ أن أحد أهداف تدريس مادة التاريخ هو تنمية الحاسة الزمنية عندك، وعند كل الدارسين والدارسات.

كيف تُعدّ برنامج المراجعة قبلَ الإمتحان ؟!

يتم إعداد برنامج أو جدول مراجعة المواد الدراسية تبعاً لمقدرة كل طالب ولنوعية المواد التى سيجرى فيها الإمتحان، على أن تكون بالشكل التالى:

١) حصر مواد الإمتحان وترتيبها.

٢) تحديد الزمن المتبقى على كل مادة وتقسيمه تبعاً لها.

٣) تحديد المادة التى تحتاج مجهوداً ووقتاً أكبر فى الإستذكار.

٤) وضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة فى اليوم نفسه.

٥) تحديد فترات فى الجدول للترفيه وللراحة، ولممارسة الرياضة أو أىّ هواية محببة وللإستحمام والنظافة الشخصية، مما يساعد على إستيعابك للدروس ويؤهلك للتفوق.

.. وعليك بتجنب أسباب التشتت الذهنى وأحلام اليقظة فى أثناء الإستذكار والمراجعة، واحذر أن تقلد زملاءك فى طريقة مراجعتهم، فلكل إنسان طريقته ومقدرته وأسلوبه المتميز.

.. وإذا شعرت بالإرهاق الشديد فى أثناء إستذكارك فيجب عليك التوقف فوراً وأخذ قسط من الراحة والترفيه، حتى إذا ما تابعت مرة أخرى شعرت بالتجديد والحيوية التى تعينك على الإستمرار دون ملل.

كيف تقضى ليلة الإمتحان ؟!

يمكن أن تكون ليلة الإمتحان هادئة وسلسة أو عصبية وعصيبة ومثار توتر.. ومن هنا يجب أن تعلم أن ليلة الإمتحان هى أهم وقت يحتاج فيه العقل والجسم للراحة، فيكفى أن تراجع أهم العناوين للمادة التى سيجرى فيها الإمتحان، مع مراجعة سريعة لتأكد المعلومات وتجنب قراءة شئ جديد فى هذه الليلة.

ويحسن أن تستحم بماء دافئ هذه الليلة ليكون نومك أكثر عمقاً.. ولا تغفل النوم على ذكر الله تعالى.. والنوم بعد صلاة العشاء.

يوم الإمتحان

.. إحرص على النهوض مبكراً، وصلاة الفجر مسبوقة بركعتى قضاء الحاجة، تتوجه فيها لله تعالى بأن يوفقك، فهو وحده الذى سيعينك على إجتياز الإمتحان وتركيز الذاكرة.

وحبذا أن يكون الإفطار خفيفاً، وما أوجب أن يحتوى على قدر من عسل النحل، ثم تناول شيئا منعشاً كعصير البرتقال أو عصير الطماطم أو الحليب ثم توجه للإمتحان قبل وقته بقدر كاف، وتجنب الركض فى الطريق فهو يشعرك بالقلق.

.. لا تحاول.. مناقشة المادة التى ستمتحن فيها مع زملائك، ولا داعى لتشتيت تركيزك.

وداخل اللجنة لا تخرج إلا أدوات التى ستستعملها فقط، حتى لا تشتت عينيك وذهنك فى أشياء كثيرة أمامك، ثم إقرأ ورقة الأسئلة قراءة سريعة، أولاً لترتيب أولوية الإجابات التى ستبدأ بها، ولا تنزعج إذا وقفت حائراً أمام

سؤال ما؛ إذ ستأتى إجابته تلقائياً ومن خلال باقى الأسئلة وإحرص على نظام ونظافة كراسة إجابتك.

ضع ساعتك أمامك لتحديد الزمن اللازم وتقسيمه على كل سؤال، حتى لا يسرقك الوقت فى سؤال واحد طويل، وأترك دائماً - وفى كل مادة - وقتاً كافياً للمراجعة النهائية.

الوصايا العشر للتفوق

١) حَدِّدْ هدفك الواضح من النجاح، فهذا دافع قوى للإستذكار الجيد.

٢) إهتم بحالتك الروحية لتحتفظ بسلامة النفس وسلامة العقل!!

٣) لا تسرح فى أثناء شرح المعلم، وإبتعد بذهنك عن كل ما يسبب شتات فكرك.

٤) تأكد أن أفضل أوقات إستذكارك هى حين لا تكون متعباً ولا جائعاً ولا متخماً بالأكل.

٥) بالإضافة إلى تخصيص أوقات معينة للإستذكار؛ خصص أيضا مكاناً له بعيداً عن الفراش.

٦) إحرص على إستذكار أكثر من مادة فى اليوم.

٧) لا تستذكر لساعات طويلة مادة واحدة، وإنما وزعها على فترات.

٨) أربط بين معلوماتك الجديدة والقديمة وبين حياتك اليومية.

٩) إفهم المادة فذلك يساعدك على تثبيت المادة فى ذهنك.

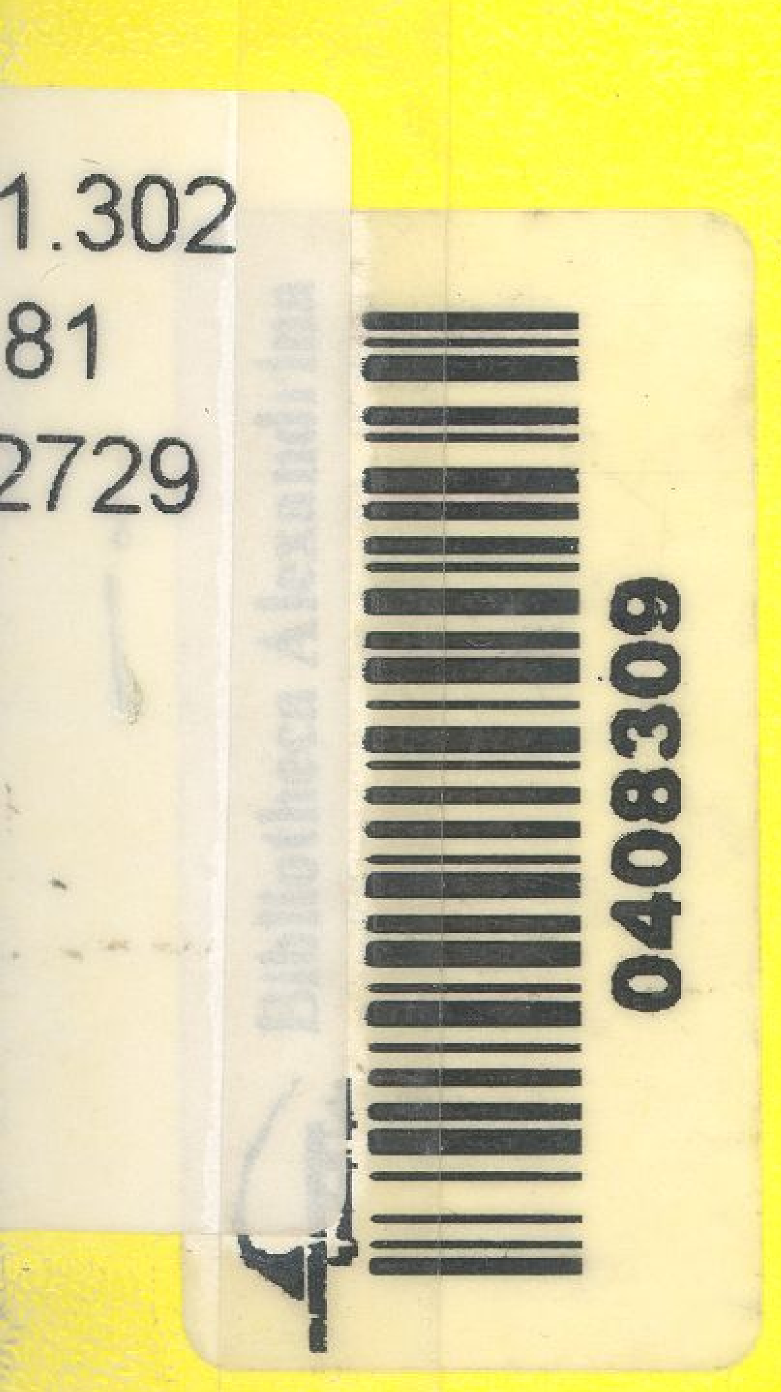
١٠) أكتب ملخصاً للموضوع فى ذاكرتك بدون الإستعانة بالكتاب، ثم راجع ما إنطبع فى ذاكرتك على ما دونته من نقاط على الكتاب أو أكدته بالتخطيط بالقلم الرصاص.

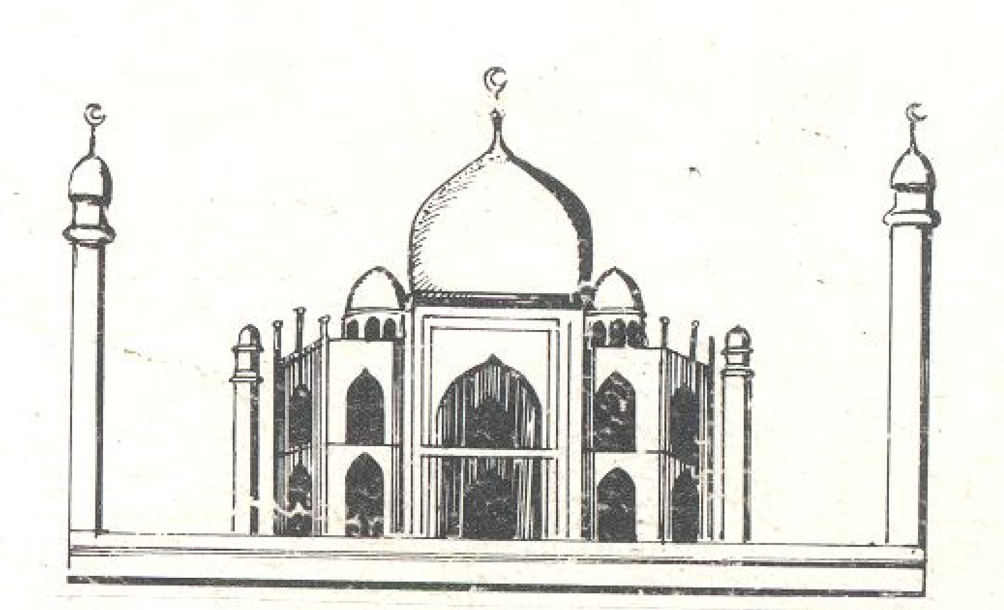
مع أطيب أمنياتى لكم أعزائى الطلبة والطالبات بالنجاح والتفوق

محمد عيسى داود

رقم الايداع
٩٤/٢٤٤١
I.S.B.N
977- 55/ 5 - 05- X

دار رندة للنشر والإعلام والتوزيع
٦ شارع على شريف - منيل الروضة
ت: ٣٦٢٥٣١٩





دار رندة للنشر والإعلام والتوزيع
٦ شارع على شريف - منيل الروضة
ت: ٣٦٢٥٣١٩